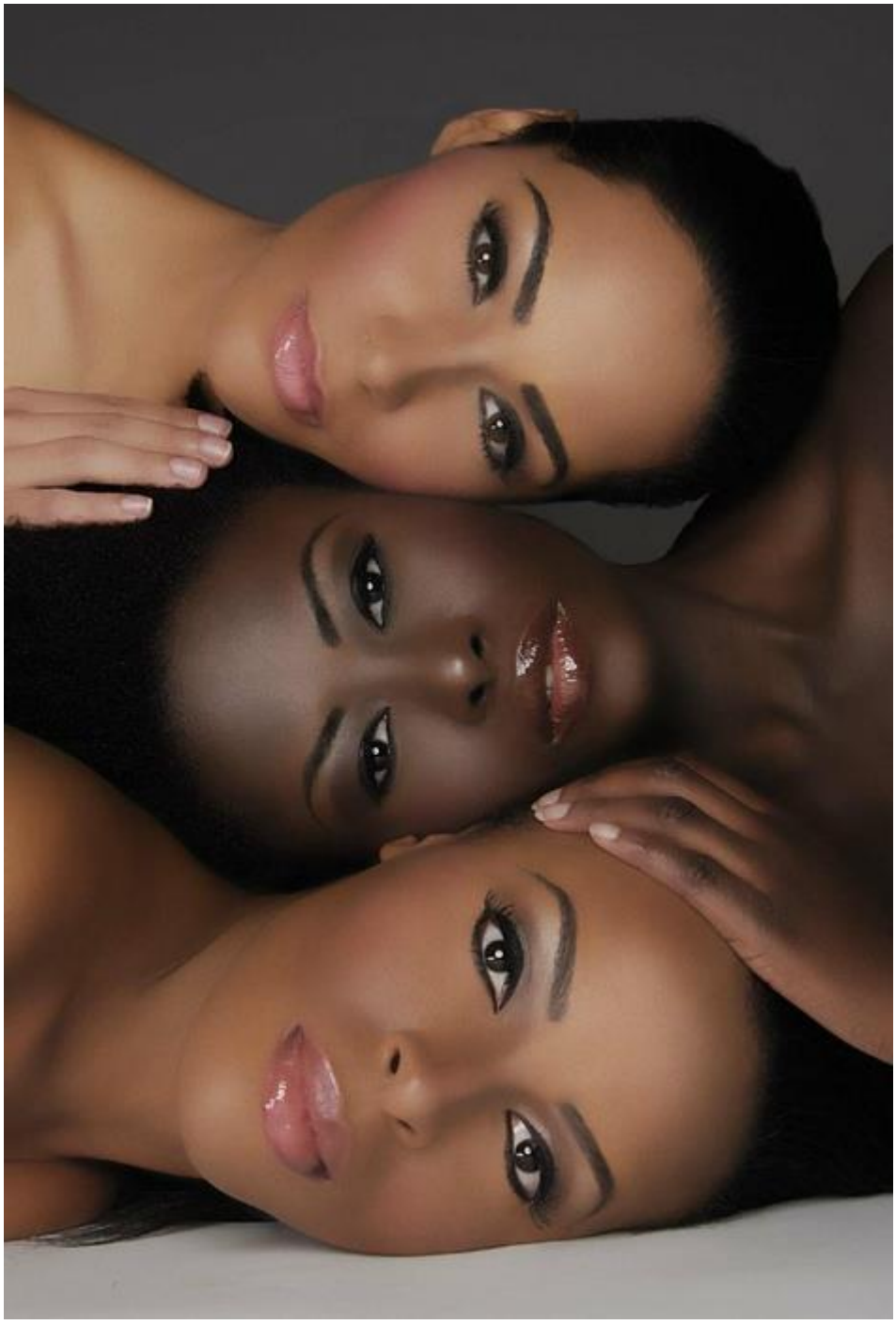
Comment Faire Pousser Les Cheveux Afro



http://blacklescheveuxlongs.blogspot.fr
http://www.facebook.com/Beauteafro1/
http://pinterest.com/Afrohairlady/cheveux-afro/
https://twitter.com/AfroB2013

Comment Faire Pousser Les Cheveux Afro

Ce manuel s'adresse aux femmes/hommes noires ou métisses aux cheveux crépus (Type 3b, 3c, 4a, 4b, 4c) qui veulent faire pousser leurs cheveux longs. Que vos cheveux soient défrisés ou naturels, l'information est la même.

Ce livret est un guide pour les femmes/hommes noires ou métisses qui veulent voir pousser leurs cheveux.

La plupart des femmes noires pensent que les cheveux ne poussent pas, cependant, si c'était le cas, comment pourrions-nous expliquer toutes ces belles femmes portant des crinières jusqu'au bas du dos? Et oui c'est leurs propres cheveux, qui ont atteint cette longueur. Si vos cheveux ne poussent pas, pourquoi devez-vous donc retoucher votre défrisage?

Que nous soyons noirs, blanc, Asiatiques, nos cheveux se nourrissent et ne cesse de croître surtout lorsque nous sommes en bonne santé. Il est vrai que par rapport aux autres types de cheveux, le cheveu afro prend un peu plus de temps à pousser, mais il pousse!
Le problème est que malgré le fait que nos cheveux poussent normalement, nous ne voyons pas la longueur. La raison principale est que nos cheveux sont très fragiles et à tendance à se casser à un rythme plus rapide qu'il ne pousse. Vous souvenez-vous quelle longueur était vos cheveux quand vous étiez enfant et que votre mère s'en occupait?

Les 30 étapes pour des cheveux plus longs.

1. Utilisez un après-shampoing revitalisant hydratant au lieu de shampoing.
2. Gardez vos pointes hydratées quotidiennement.
3. Évitez d'utiliser trop de chaleur pour vous coiffer au quotidien.
4. Evitez de brosser vos cheveux sans une brosse adéquate.
5. Ne pas trop lisser vos cheveux.
6. Massez votre cuir chevelu tous les jours.
7. Faite un soin profond au moins une fois par mois.
8. Coupez vos pointes toutes les 10-12 semaines.
9. Prendre des multi-vitamines avec des minéraux tous les jours.
10. Enveloppez vos cheveux avec un foulard en satin ou en soie ou dormez sur une taie d'oreiller en satin/soie.
11. Toujours porter un chapeau au soleil, protégez vos cheveux.
12. Mettez de l'après-shampoing sur vos cheveux avant d'aller nager.
13. Rincez et faites un soin après la baignade.
14. Faites de l'exercice au moins 30 minutes 3 fois par semaine.
15. Mettez vos jambes et votre tête pendant 10 minutes par jour.
16. Mangez dix amandes crues par jour.
17. Boire 8-10 verres d'eau par jour.

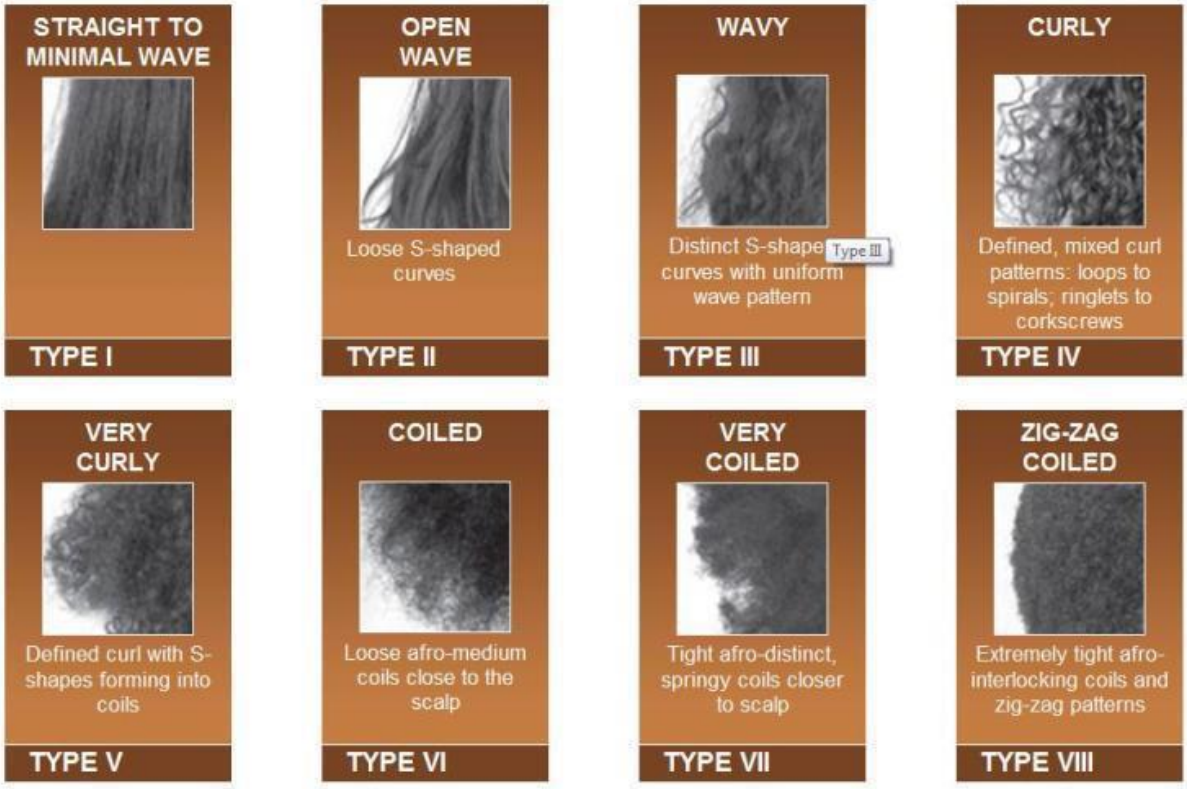
18. Mangez des fruits frais et des légumes crus tous les jours.
19. Ne jamais utiliser d'élastique sur vos cheveux.
20. Protégez vos cheveux chaque fois que possible.
21. Évitez péroxide, préférez le henné.
22. Ne pas défrisez vos cheveux juste après avoir enlevé vos tresses.
23. Ne pas se défriser et se teindre les cheveux le même jour.
24. Ne pas laisser vos tissages ou tresses pendant plus de deux mois.
25. Toujours utiliser une protection pour cheveux avant le brushing.
26. Séchez vos cheveux à l'air plutôt qu'avec un sèche-cheveux.
27. N'utilisez que des peignes à dents larges.
28. Ne faites pas de tresses trop serrées.
29. Défrisez vos tempes et contour de la tête en dernier.
30. Tresses, Vanilles ou laissez vos cheveux tranquilles de temps en temps.

Premièrement vous allez ouvrir votre placard de salle de bain et vous débarrasser de tous ces produits qui font plein de promesses dont on ne voit jamais la couleur, il y a seulement quelques produits qui en vaille la peine et nous allons en parler, mais en règle générale la plupart des choses qui viennent dans un bocal ou une bouteille ne fera pas pousser vos cheveux, autrement si c'était le cas, toutes les femmes noires aurait les cheveux très longs maintenant.

Combien d'entre vous sont des 'produits junkies', et essaye tout et n'importe quoi juste pour voir aucun résultat sur vos cheveux? Tout ce que nous faisons, c'est que nous rendons les fabricants de ces produits plus riches chaque jour, en fait, nous avons rendus beaucoup de gens vraiment riches en dépensant notre argent durement gagné.

Comment Faire Pousser Les Cheveux Afro

Quel est votre type de cheveux ?



Alors pourquoi avons-nous les cheveux que nous avons? Ce n'est pas une question constructive, le fait est que nos cheveux sont comme ils sont et nous devrions être reconnaissants de les avoir. Pour ceux qui veulent une réponse, comme notre peau, nos cheveux ont été conçus pour nous aider à résister aux conditions météorologiques dans les latitudes plus basses. Ils permettent de protéger notre cuir chevelu et d'éviter à ce dernier d'être brûlé par le soleil et de ne pas laisser notre cou exposer.
Nos cheveux n'ont pas besoin de tous les produits soi-disant miracles qui sont sur le marché, épargnez votre argent. Prendre soin des cheveux afro n'est pas un travail difficile, c'est un travail intelligent.

Première chose, prenez une photo avant et prenez une photo tous les 3 mois (ou plus souvent si vous le souhaitez) de la même section des cheveux. Utilisez ce mode d'emploi et essayez le pendant six mois.

Je ne suis pas médecin, dermatologue ou professionnel de la coiffure, ce manuel ne s'adresse pas aux personnes souffrant de perte de cheveux due à des conditions médicales,

http://blackleschevеuxlongs.blogspot.fr
http://www.facebook.com/Beauteafro1/
http://pinterest.com/Afrohairlady/cheveux-afro/
https://twitter.com/AfroB2013

d'hérédité, de stress et/ou d'usage de drogues ou médicaments (légales ou illégales).

-Les choses à éviter

Pour la plupart, la raison pour laquelle nous pensons que nos cheveux ne poussent pas à cause de la façon dont nous les traitons. Je le répète, nos cheveux poussent chaque jour, même si un peu moins vite que les cheveux des autres groupes ethniques.

1. Trop de graisse
Pendant des années, on nous a dit que nous devons régulièrement mettre de la graisse dans nos cheveux, car il est très sec. Alors, pendant des années, nous avons mis les produits les plus toxiques possible dans nos cheveux. Les produits tels que le pétroleum et les extraits minéraux qui sont présentes dans les crèmes et lotions à base d'huile. Non seulement nous avons jeté notre argent par la fenêtre, mais nous avons aussi endommagé nos chevelures, obstrué les pores et sensibilisé nos cuirs chevelus. Rappelez-vous votre armoire de toilette dont je parlais plus tôt? Jetez y un coup d'œil et prenez une de vos pommades, et sur l'étiquette si les six premiers ingrédients sont le pétrole et /ou les huiles minérales, ce produit appartient à la poubelle. N'hésitez pas, jetez-le. Le pétrole est dans tous les sens du mot, l'ingrédient le moins cher que vous pourriez jamais trouver et c'est la seule raison pour laquelle il est présent dans de nombreux produits. Le pétroleum est un dérivé de la substance noire que vous mettez dans votre voiture, l'essence, il est lourd, sent mauvais et n'est pas bon pour nous.

TEL EST LE CAS que vos cheveux sont assouplies ou NATURELS, n'utilisez pas de pétrolium ou de dérivés minéraux.

La plupart des produits ont du pétrolium et des huiles minérales, assurez-vous que lorsque vous achetez un produit que ces ingrédients ne sont pas dans les 5 premiers ingrédients de la liste sur l'étiquette.

2. Brushing, essayez de laisser vos cheveux sécher naturellement. Même si vous utilisez un sèche-cheveux, arrêtez environ 5 minutes avant que vos cheveux sont complètement secs. Vous pouvez utiliser un séchoir à cheveux réglé sur 'cool'. La chaleur n'est pas bonne pour le cheveu afro et cela s'applique aussi aux cheveux défrisés. Évitez d'utiliser des bigoudis et fers à lisser chauffants.

3. Ne pas utiliser des bigoudis en mousse, ils sucent l'humidité des cheveux. Ils attaquent nos cheveux en leur enlevant toute l'humidité naturelle et les rendent ingérables.

4. Ne pas aller dans n'importe quel salon de coiffure
Nous avons toute l'expérience d'aller dans un salon de coiffure avec une tête pleine de

cheveux et d'en sortir avec pratiquement rien sur notre cuir chevelu. Si nous ne pouvons pas faire confiance à notre salon de coiffure, à qui pouvons-nous faire confiance?
Je n'ai même pas besoin de décrire le comportement de certaines coiffeuses, il est consternant. Un bon indicateur est de vérifier l'état des cheveux de votre coiffeur!

- Choses à faire pour éviter que vos cheveux cassent

Que vos cheveux tombent beaucoup ou pas dépend de sa texture. Cheveux crépus ont tendance à résister à la rupture plus que d'autres textures, mais la qualité même qui rend les cheveux crépus forts le rend également plus difficile à gérer par rapport à d'autres textures de cheveux.

1. Lavez vos cheveux tous les deux à cinq jours, à la différence des caucasiens, les noirs n'ont pas à se laver les cheveux tous les jours parce que notre cuir chevelu ne produit pas de sébum / huile. Les caucasiens se laver les cheveux tous les jours parce que l'excès d'huile, aplatit leurs cheveux et leur donne une apparence huileuse et sale. Ce n'est pas le cas pour les noirs, et c'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'utiliser un shampoing régulièrement.
Le plus important est d'utiliser un après-shampooing hydratant efficace et de l'utiliser au moins deux fois par semaine. L'eau est notre ami.

Trouver le bon shampoing pour vous. Evitez tout shampoing qui contient du sulfate, du pétrolium et des huiles minérales. Personnellement, je n'aime pas utiliser de shampoing, j'utilise un shampoing clarifiant une fois par mois pour me débarrasser de tous les excès de produits (crème et après-shampoing) dans mes cheveux. Sinon, je me lave les cheveux avec de après-shampoing tous les deux jours, car le shampoing assèche mon cuir chevelu et me donne des pellicules. Utiliser un après-shampoing au lieu d'un shampoing est ce qui marche pour moi, il laisse mes cheveux doux et hydratés ainsi que mon cuir chevelu.
J'utilise aussi le vinaigre de cidre pour clarifier mes cheveux quand je ne veux pas utiliser de shampoing.
Certaines personnes ont besoin de sentir la mousse dans les cheveux indépendamment du

fait que cela crée plus de dégâts ou non. Si vous êtes une de celle-là, utilisez un shampoing sans sulfate.

Trouver un bon après-shampoing, cher ne signifie pas bon. Si vous trouvez un après-shampoing qui rend vos cheveux doux et faciles à coiffer même une fois ils sont secs, vous avez trouvé le bon après-shampoing pour vous.
Cela vaut pour les cheveux défrisés tout autant que pour les cheveux naturels, SI VOUS DEVEZ utiliser un shampoing utilisez un SANS sulfate. Un après-shampoing! Si vous utilisez un shampooing mettez un peu d'huile naturelle sur votre cuir chevelu avant de vous laver les cheveux.
Seulement peigner vos cheveux lorsque vous êtes sous le jet d'eau, utilisez un peigne à dents larges.

Sécher vos cheveux
Une fois sorti de la douche utiliser un après-shampoing leave-in. Si vos cheveux dont défrisés utilisez une petite quantité, si vos cheveux sont naturels, vous pouvez utiliser un peu plus de produit à ce stade, vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huile d'olive ou de noix de coco. Lisser dans vos cheveux et commencer à peigner à partir de la nuque de votre cou. Lorsque vous peignez vos cheveux commencez toujours par les extrémités et remontez vers les racines (exemple ici).

L'humidité, l'humidité, l'humidité!
Gardez vos pointes hydratées quotidiennement.
L'humidité est le secret pour les cheveux, les cheveux ont besoin de beaucoup d'humidité. Contrairement à l'huile minérale, certaines huiles sont très bénéfiques pour nos cheveux, tel que les huiles naturelles. Les huiles naturelles sont végétales et fabriquées à partir de plantes, de fruits et de légumes, il y a beaucoup d'huiles à choisir, avocat, noix de coco, ail, olive et autres et la majorité ont un effet hydratant et sont non poreux.
L'huile de ricin est excellente ainsi que le beurre de karité.

Afin de garder vos cheveux hydratés, vous pouvez mettre un peu d'eau minérale et de la glycérine dans un vaporisateur, pulvérisez vos cheveux avec ce mélange, versez une petite quantité d'huile naturelle dans votre main et frottez-le dans vos cheveux en se concentrant sur les extrémités.
Vous pouvez aussi mélanger un peu d'après-shampoing et d'eau mouillez légèrement les extrémités de vos cheveux et finissez en frottant une petite quantité d'huile naturelle.

Une autre technique pour garder vos cheveux hydratée est appelé «Baggy».
Baggy, c'est quand vous mettez un bonnet de douche sur la tête ou tout simplement sur la pointe de vos cheveux (faites une queue de cheval). Avant de mettre le bonnet de douche sur la tête, vaporisez votre tête entière avec de l'eau et de la glycérine et finir avec quelques gouttes d'huile naturelle de votre choix. Laissez le bonnet pour un minimum de 20 minutes, méfiez-vous car vos cheveux peuvent devenir très humides si vous le laissez trop

longtemps, surtout si vous dormez avec elle.
Si vos cheveux sont défrisés, il est conseillé de ‘baggy’ vos extrémités au moins une fois par jour. Vous pouvez mettre le bonnet sur vos cheveux et de le cacher avez une perruque ou un bandeau. Une de mes lectrices, m’a même avoué qu'elle faisait le «baggy» la nuit parce qu'elle porte des tresses, et ses cheveux sont toujours hydratés malgré les mèches synthétiques de ses tresses.
2. Évitez d'utiliser la chaleur quotidiennement si vous avez à sécher ou utiliser un fer à lisser utiliser une huile de protection avant.
Les cheveux Afro ne bénéficient pas de la chaleur à moins que ce soit pour faire des soins en profondeur. Il est préférable de sécher vos cheveux à l’air plutôt que d'utiliser un sèche-cheveux.
Si vos cheveux sont naturels, partagez vos cheveux en 4-6 sections, tressez et les laisser sécher à l'air.
Si vos cheveux sont défrisés, vous pouvez tresser vos cheveux aussi bien ou laisser sécher à l'air sans tressage.
3. Evitez de brosser vos cheveux, le brossage est bénéfique pour les personnes qui ont le cuir chevelu naturellement huileux, car il permet de répartir l'huile du cuir chevelu sur toute longueur du cheveu et donc donne de la brillance. Comme mentionné précédemment, nous n'avons vraiment pas ce besoin. Si vous tenez absolument à utiliser une brosse, utilisez celle-ci.

Contrairement aux personnes caucasiennes, les cuirs chevelus afro ne produisent pas de sébum (ou peu), c'est pourquoi vous n'avez pas besoin de brosser les cheveux afro. Les personnes qui ont les cheveux de type 1-2 se brossent les cheveux pour embellir leurs cheveux.
Tout ce que vous avez besoin pour vos cheveux est un peigne à dents larges.

DEFRISAGE
Se défriser les cheveux (comment se défriser les cheveux) consiste à modifier sa nature avec des produits chimiques, ce processus si ce n'est pas toujours douloureux (cuir chevelu brulé) peut être nocif pour votre santé. Il n'est pas recommandé de se défriser les cheveux soi même, mais il semble plus facile de trouver des coiffeurs incompétents que des bons, il est souvent très difficile de faire pire que ce qu'ils font. Si vous ne savez pas comment défriser vos cheveux, vous allez vous abimer les cheveux. Pour éviter tous dégâts, il est préférable de ne pas utiliser un défrisant si vous venez d’enlever vos tresses ou si vous venez juste de faire une couleur.

Lorsque vous effectuez une retouche seulement défrisés les nouvelles croissances.
Il est extrêmement important de toujours utiliser un shampoing neutralisant.
Évitez le défrisage des cheveux courts sur la nuque de votre cou dès le début, attendez de

le faire quelques minutes avant le shampooing.
Ne pas laisser le défrisant trop longtemps dans vos cheveux, lisez toujours les instructions et respectez le temps conseillé. Essayez d'attendre aussi longtemps que possible avant de retoucher vos cheveux, deux fois par an est une bonne cible.

ENTRETIEN
Massez votre cuir chevelu quotidiennement.
Soin profond au moins deux fois par mois.
Taillez vos pointes toutes les 10-12 semaines.

Prenez des multi-vitamines avec minéraux tous les jours. Le cheveu est composé de kératine qui est une forme de protéines et pousse en moyenne à un taux d'un demi-centimètre par mois, soit six centimètres par an. Prendre des vitamines permettra d'améliorer la qualité de vos cheveux qui sort, pas les cheveux que vous avez déjà sur votre tête.
Certaines des meilleures vitamines connues pour cheveux sont:

- La biotine
-La Spiruline
- MSM

Pour éviter de casser vos cheveux pendant la nuit, enveloppez vos cheveux avec un foulard en satin et / ou soie ou dormez sur une taie d'oreiller en satin/soie. Les taies d'oreiller en coton sont très dures et peuvent absorber l'humidité de votre chevelure et laisser vos cheveux très secs et cassants.
Si vous n'utilisez pas un foulard en satin ou en sommeil ou une taie d'oreiller de satin dans la nuit, vous courez le risque d'avoir des cheveux plus courts chaque matin et de voir vos cheveux sur l'oreiller.

Prenez soin de vos pointes, vos pointes sont les plus importants et la partie la plus fragile de vos cheveux, que vos cheveux soient défrisés ou non. C'est la partie la plus sèche, la plus ancienne et la plus mal traitée de vos cheveux. Hydratez vos pointes quotidiennement

Mettez de l'après-shampoing sur vos cheveux avant d'aller nager. Toujours protéger ses cheveux avec de l'après-shampoing avant d'aller nager, que ce soit à la piscine ou à la mer. Le chlore endommage beaucoup les cheveux et facilite la casse, quant à l'eau de mer, le sel assèche les cheveux et les rend plus fragiles.

Rincez et faites un soin (cliquez pour le soin) après la baignade. Après votre baignade lorsque vous prenez votre douche, appliquez un soin sur vos cheveux, vous n'avez pas besoin de laver avec du shampoing, de même lorsque vous faites du sport ou allez a la gym.

Si vous ne vous baignez qu'une ou deux fois par semaine, c'est une bonne idée de faire un soin complet et si vous le pouvez garder le toute la nuit pour plus d'effet.

Faites de l'exercice au moins 30 minutes 3 fois par semaine. La pousse des cheveux est facilitée par la circulation du sang, ainsi que par la santé de notre corps. Il est très important d'avoir une bonne hygiène de vie. L'exercice et le sport font partis de cette hygiène tout comme un bon régime alimentaire.

Mangez dix amandes crues par jour. Et tous autres produits frais riches en protéines et vitamines.

Boire 8-10 verres d'eau par jour. Gardez votre corps hydraté, l'eau est la clé de tout et surtout d'une bonne santé. Qui dit bonne santé, dit cheveux sains. Toutefois, ne buvez pas trop d'eau non plus 10 verres c'est bien mon maximum.

Mangez des fruits frais et les légumes crus tous les jours.

Ne jamais utiliser d'élastique sur vos cheveux, si vous avez des vieux bas ou collants, ils feront très bien l'affaire. Lavez les bas ou collants, prenez des ciseaux et découpez des rondelles de nylon. Le nylon est doux et ne tire pas nos cheveux crépus. Aussi le fait qu'il n'y a pas de parti en métal, nos cheveux ne sont pas arrachés à chaque fois que l'on enlève l'élastique.

Porter des styles de coiffure protectrice autant que vous pouvez, mais continuer à prendre de soin de vos cheveux. Un style de coiffure protectrice est un style où vos cheveux sont protégés et ne sont pas trop manipulés évitant ainsi la casse. Ne pas laisser les tissages/tresses pendant plus de deux mois à la fois. C'est une bonne idée de laisser vos cheveux se reposer juste après avoir fait une coiffure protectrice. Ne serez pas vos tresses ou vos vanilles.

Évitez péroxide, préférez le henné. Les cheveux crépus sont fragiles, et ne supporte pas bien les produits chimiques. Si vous désirez changer de couleur de cheveux optez plutôt pour le henné. Le henné fortifie les cheveux mais surtout quand vous l'utilisez mélangé le a des huiles naturelles et de l'après-shampoing hydratant pour éviter de dessécher vos cheveux.

Ne défrisez pas vos cheveux justes après avoir enlevé vos tresses ou votre tissage. Il est préférable de laisser vos cheveux se reposer un peu au moins 24h avant de les confronter aux produits chimiques.

Ne vous défrisez les cheveux le même jour et vous les teignez (sauf au salon). Ne jamais se défriser et se teindre les cheveux le même jour.

Ne gardez pas vos tissages ou tresses pendant plus de deux mois, sauf si vous voulez passer des heures à démêler les nœuds et la poussière et perdre la moitié de vos cheveux lorsque vous tirez dessus avec frustration. Si vous laisser vos coiffures protectrices trop

longtemps, utiliser les meilleurs démêlant, crèmes et huiles mettez un bonnet de bain et laissez reposer toute la nuit. Démêlez dans la douche.

Utilisez toujours une protection pour cheveux avant le brushing. Utiliser toujours un protecteur de chaleur si vous avez l'intention de vous séchez les cheveux au séchoir. Quelques choix de bon protecteur ici

Séchez vos cheveux à l'air plutôt qu'avec un sèche-cheveux. Il est préférable d'éviter la chaleur, car cela affaibli nos cheveux, optez plutôt pour l'air libre, faites-vous 4-6 tresses, vanilles ou bantu knots et laissez sécher.

N'utilisez que des peignes à dents larges et ne peignez vos cheveux que lorsqu'ils sont mouillés, sous la douche ou non.

Ne faites pas de tresses trop serrées. Autrement vos tempes vont se dégarnir ainsi que le contour de votre ligne de cheveux. Et une fois que les follicules du cheveu sont morts, le cheveu ne repoussera plus.
Défrisez vos tempes et contour de la tête en dernier. En effet, cette partie de la tête sont très fragiles, non seulement elles brulent plus facilement mais les cheveux sont aussi plus fragile car c'est ceux qui sont confrontés à tous les éléments (vent, pluie, soleil…etc.)

Tresses, Vanilles ou laissez vos cheveux tranquilles de temps en temps. Diversifiez un peu vos coiffures. Il est important de laisser les cheveux se reposer un peu pour favoriser la rétention de longueur. Si les cheveux ne sont pas manipulés ils casseront moins.

Et voilà, j'espère que vous trouverez ce livret intéressant et pratique. N'hésitez pas à nous poser vos questions. Nous sommes sur Facebook, Twitter, Pinterest…etc.

Notre blog
Notre Facebook
Notre Pinterest
Youtube
Youtube
Youtube
Youtube

http://blackleschevеuxlongs.blogspot.fr
http://www.facebook.com/Beauteafro1/
http://pinterest.com/Afrohairlady/cheveux-afro/
https://twitter.com/AfroB2013